

Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Zöldségpástétom brokkolis 100, Kígyóuborka, Kenyér félbarna		
		Energia: 233,85 Kcal / 977,49 KJ			Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 KJ			Energia: 281,03 Kcal / 1 174,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,66 g	7,17 g	1,95 g	9,98 g	3,34 g	0,91 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	22,41 g	13,41 g	0,00 g	7,35 g	11,37 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,12 g	5,00 g	0,57 g	28,05 g	5,00 g	0,68 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	27,82 g	5,00 g	0,53 g	36,85 g	5,00 g	1,12 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,(6),(7)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves A.M., Rizses csirkemell filé A.M. , Almakompót A.M.			Rakott káposzta A.M., Tarhonyaleves Tojásmentes			Rízleves A.M., Sertés sült **A.M., Sárgarépa-főzelék TM.			Zöldborsóleves T.M.Toj.m., Natur halszelet, Burgonyafőzelék AM.			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Banán		
		Energia: 527,85 Kcal / 2 206,41 KJ			Energia: 526,42 Kcal / 2 200,44 KJ			Energia: 523,27 Kcal / 2 187,27 KJ			Energia: 522,40 Kcal / 2 183,63 KJ			Energia: 524,36 Kcal / 2 191,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,18 g	10,79 g	1,46 g	19,23 g	30,51 g	7,91 g	27,33 g	17,76 g	3,40 g	15,71 g	13,87 g	1,51 g	18,23 g	12,93 g	3,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,93 g	10,39 g	0,24 g	42,87 g	0,00 g	1,69 g	62,81 g	11,99 g	1,74 g	82,58 g	0,00 g	0,80 g	82,49 g	3,98 g	0,45 g		
9,(12)			3,9,(12)			1,9			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Sárgarépás margarinkrém A.M., Bio csíra, Kenyér félbarna			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Kenyér félbarna			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Kenyér félbarna		
		Energia: 220,43 Kcal / 921,40 KJ			Energia: 223,55 Kcal / 934,44 KJ			Energia: 220,14 Kcal / 920,19 KJ			Energia: 237,76 Kcal / 993,84 KJ			Energia: 223,31 Kcal / 933,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,83 g	7,51 g	2,11 g	4,40 g	12,46 g	3,62 g	14,52 g	5,45 g	1,54 g	12,11 g	7,17 g	1,95 g	10,87 g	7,50 g	2,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,19 g	0,00 g	0,54 g	23,37 g	0,00 g	0,67 g	27,99 g	0,00 g	0,57 g	30,63 g	0,00 g	0,59 g	27,89 g	0,00 g	0,55 g		





Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)





Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

.....
Gyovai Gáspárné Pintér Józsefné Zsoldos Zsófia
Élelmezés vezet Intézmény vezet Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

